



Tìotal: Fallaineachd Faireachail/Iomhaigh Bodhaig

Pàirt 2: Mo bhodhaig

Ìre: DÀRNA
Ceanglan CfE

Eòlasan agus Builean	Slatan-tomhais
<p>Tha fios agam gum faod càirdeasan agus dàimhean làidir slàinte agus sunnd dhaoine eile a thoirt air adhart. HWB 2-44b</p> <p>Tha mi a’ faighinn agus a’ cleachdadh sgilean airson dèiligeadh ri dàimhean a tha ag atharrachadh, agus tha mi a’ tuigsinn mun bhuaidh mhath a dh’fhaodas a bhith aig seo air mo shunnd faireachail. HWB 2-45a</p> <p>Tha mi a’ tuigsinn gum faod atharrachaidhean nam bhodhaig buaidh a thoirt air mar a tha mi a’ faireachdainn mun dheidhinn fhìn agus air mo dhol-a-mach. HWB 2-47a</p> <p>’S urrainn dhomh innse mu atharrachaidhean corporra is faireachail rè inbhidheachd is tuigsinn carson a tha iad a’ tachairt is cho cudromach ’s a tha glainnead phearsanta. HWB 2-48a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ag aithneachadh nan sgilean a dh’fheumar airson dàimhean a tha ag atharrachadh a làimhseachadh, mar eisimpleir, foighidinn, co-fhaireachdainn, dìlseachd, coibhneas, fulangas, co-earbsa agus spèis • Mìneachadh buaidh dhàimhean deimhinneach air sunnd faireachdainneil. • Toirt iomradh air na h-atharrachaidhean bodhaig agus faireachail aig àm inbhidheachd, a’ gabhail a-steach seasamhan-buid, aislingean fliuch/leum na h-oidhche, falt-fòid, fèin-bhrodadh, fuil mhìosail, brodagan, luasgaidhean sunnd. • Comharrachadh nithean deimhinneach mun iomhaigh bodhaig agus mun choltas agam fhìn.

Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich clann na faireachdainnean aca aithneachadh.
- Gun urrainn do chlann innse mar a tha dàimhean deimhinneach a’ brosnachadh fallaineachd faireachail.
- Gun ionnsaich clann dòighean air taic a shireadh.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- ’S urrainn dhomh m’ fhaireachdainnean a chur an cèill.
- ’S urrainn dhomh bruidhinn air rudan deimhinneach mun dheidhinn.
- Aithnichidh mi nuair a tha faireachdainnean deimhinneach agam, agus nuair a tha mi brònach no fo iomagain.
- ’S urrainn dhomh meòrachadh air na dàimhean a th’ agam ri daoine eile, agus air a’ bhuaidh a th’ aca air mo shunnd faireachail.
- Tha fios agam cò thuige a thèid mi airson taic no ma tha ceist agam no iomagain orm.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- **Bodies: Different shapes and sizes All Beautiful:** https://youtu.be/Fcy_VQZG5Dg (1 mhion. 53)
foillsichte air amaze.org

- **Why don't I like the way I look?** <https://youtu.be/v7zUHOEYIN8> (4 mion. 32) Film le Rachel Gitlevich foillsichte le amaze.org

Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh cuiribh a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.

NÒT: Bidh feum air beagan deasachaidh ron leasan seo airson abairt dheimhinneach a thoirt seachad mu gach pàiste. Tha an tidsear/neach-stiùiridh deatamach ann a bhith a' brosnachadh fèin-iomhaigh dheimhinneach agus a' ghiùlan shòisealta a tha na bhunait sa ghnìomh ionnsachaidh seo.

Obair

1. **Clàr fhaireachdainnean:** Tòisich an seisean leis a' chlàr. Ma tha sibh air a bhith ga dhèanamh gach latha, leig fhaicinn dhan chloinn cho taingeil 's a tha thu gu bheil iad a' gabhail pàirt.
2. Cuir nan cuimhne gu bheil sibh air a bhith a' smaoinichadh mu fhaireachdainnean sa bhloc-ionnsachaidh seo. Cuimhnich dhaibh gu bheil sibh air bruidhinn mar-thà mu inbhidheachd agus air mar a bhios faireachdainnean agus bodhaigean ag atharrachadh mar a tha sibh a' fàs. Mar sin tha e cudromach smaoinichadh air ar faireachdainnean agus ar bodhaigean ag atharrachadh còmhla.
3. **An cuala tu an teirm ìomhaigh bodhaig?** Seall an dà shlaighd leis a' mhìneachadh, leugh agus dèan cinnteach gu bheil a' tuigsinn a' chiad shlaighd agus an dàrna fear, èist ri ceistean agus brosnach còmhradh air puingeann sam bith.

Dè th' ann an ìomhaigh bodhaig? Carson a tha e cudromach?

Tha na bodhaigean againn air fad eadar-dhealaichte, agus 's e deagh rud a tha sin.

Mar nach eil ann an coltas ar bodhaigean ach pàirt dhinn?

'S e ìomhaigh bodhaig an dòigh anns am bi sinn a' smaoinichadh agus a' faireachdainn mu mheud, cumadh agus coltas ar bodhaigean san fharsaingeachd.

Tha ìomhaigh bodhaig dheimhinneach a' ciallachadh gun toigh leat do choltas agus gu bheil thu a' faireachdainn ceart gu leòr mu do bhodhaig.

Tha ìomhaigh bodhaig dheimhinneach a' ciallachadh nach eil iomagain ort mu do choltas.

Tha ìomhaigh bodhaig dheimhinneach a' ciallachadh gu bheil sinn misneachail agus deònach rudan ùr fheuchainn.

4. Sa bhuidheann, faighnich a bheil duine dhen chloinn airson rud a tha iad taingeil air a shon mu na bodhaigean aca a ràdh: faodaidh iad tòiseachadh mar seo air an Smartboard: **'S e an rud as fheàrr leam a nì mo bhodhaig...** 'S dòcha gum faodadh tusa tòiseachadh le do fhreagairt fhèin. Bidh mòran dhen chloinn deònach, ach cha bhi iad uile. Tha sin ceart gu leòr.
5. **A bheil gach rud a chì sinn da-rìreabh?** Seall a' cheist air an t-slaighd agus brosnach còmhradh air eolas na cloinne mu mar a bhios dealbhan gan atharrachadh no gan deasachadh air-loidhne, gu h-àraid le daoine ainmeil, ach cuideachd le duine sam bith aig abheil smartphone: Am bi iadsan no am bràithrean no peathraichean ag atharrachadh dealbhan mus cuir iad air-loidhne iad?
6. Seall am film **Bodies: Different shapes and sizes All Beautiful:** https://youtu.be/Fcy_VQZG5Dg (1 mhion. 53) agus bruidhinn air beachdan a tha ag èirigh, a' meòrachadh air co-dhiù a tha na dealbhan air an atharrachadh. Mura h-eil iad ceart, ciamar a tha seo a' toirt air daoine a bhith a' samoineachadh orra fhèin?
7. **Why don't I like the way I look?** Seall an ath fhilm, ag innse gu bheil e cuideachd a' sealltainn gum faod mar a tha daoine a' faireachdainn mu bodhaigean atharrachadh mar a tha iad a' fàs agus le buaidh bho choltas dhaoine eile ann an irisean ainmeil agus air-loidhne. Seall: **Why don't I like the way I look?** <https://youtu.be/v7zUHOEYIN8> (4 mion. 32) film le Rachel Gitlevich foillsichte le amaze.org. Bròsnaich còmhradh air cùisean sam bith a dh'èireas.
8. **Prìomh Phuingeann.** Cuimhnich dhan chloinn gu bheil sibh air a bhith a' smaoinichadh agus a' bruidhinn mu cho cudromach 's a tha ìomhaigh bodhaig dheimhinneach, gu h-àraid nuair a tha ìmpidh ga chur oirnn a bhith coltach ri daoine eile agus ri tòrr dealbhan fhuadain. Cleachd an slaighd/Faighnich dhan chloinn: **Dè na prìomh phuingeann a bhiodh agadsa airson daoine a**

bhrosnachadh gu bhith deimhinneach mum bodhaig – tha seo a’ ciallachadh gus gum bi ìomhaigh bodhaig dheimhinneach aca? ’S dòcha gum faodadh iad obrachadh còmhla ri caraaid rin taobh airson smaoinneachadh air beachd agus an uair sin innse do chàch.

9. Inns dhan chloinn gu bheil prìomh phuinean agad dhaibh. Seall an slaighd ‘**Prìomh Phuinean**’ agus bruidhinn air na tha coltach agus eadar-dhealaichte bho na mhol a’ chlann. Theirig thairis air puing ma seach (tha 5 ann) agus faighnich dhan chloinn ciamar a dhèanadh iadsan seo no ciamar a chuidicheadh iad daoine eile gus a dhèanamh.

Prìomh phuinean airson ìmhaigh bodhaig dheimhinneach:

- Feuch ri taghaidhean cho fallain ’s as urrainn dhut a dhèanamh – ith biadh cho fallain ’s a ghabhas agus cùm a gluasad tro eacarsaich agus cluich.
- Ma bhios tu a’ coimhead air làraich-lìn no prògraman a tha ag ràdh gum bu chòir coltas sònraichte a bhith air balaich no nigheanan, cuimhnich gu bheil sinn uile eadar-dhealaichte agus gu bheil sin ceart gu leòr.
- Na bi ag ràdh rudan mosach mu neach sam bith no mun coltas. Thoir taic dha do charaidean – cuimhnich dhaibh gu bheil thusa a’ cur luach annta.
- Ma tha ceist agad no ma tha thu fo iomagain mu do bhodhaig no mu do choltas, bruidhinn ri inbheach.
- Cuimhnich gu bheil thu **gun shamhail** agus **sònraichte**.

10. **Airson an seisean a chrìochnachadh**, nuair a ruigeas sibh prìomh phuing 5, inns dhan chloinn gu bheil thu airson rud mun deidhinn a tha a’ còrdadh riut innse – ’s dòcha gur e rud a th’ ann mum bodhaig – (me tha iad luath nuair a bhios iad a’ ruith!) no ’s dòcha mum pearsa. *Cuir rud air dòigh ro-làimh airson gach pàiste.* Tòisich len ainm, “Rebecca, ’S toigh leam...”. Bheir seo ùine, ach togaidh e dàimhean agus nì e cinnterach gum faigh gach pàiste rud deimhinneach às. Aig an deireadh cuir an cuimhne na cloinne nach fheum a h-uile duine a bhith nan dlùth charaidean, ach gu bheil e gu math cudromach a bhith nad dheagh charaid-clas a tha coibhneil agus smaoinneachail – mar sin an-diugh agus airson a’ chòrr dhen t-seachdain, can rudan a leigeas fhaicinn do dhaoine gu bheil thu taingeil air an son agus airson na tha iad a’ dèanamh.

Ceangal ris an dachaigh

Tha nòt airson fios a chur dhachaigh gu pàrantan/luchd-cùraim mun obair seo an cois **Na Faireachdainnean Agam**.

Beachdan eile

Airson cur ris an obair seo, ’s dòcha air teirm eile, tha Penumbra air an goireasan air ìomhaigh bodhaig neo-dheimhinneach a chur air-loidhne an-asgaidh. Chaidh pìleat a dhèanamh de **My Body My Way** ann an Siorrachd Àir a Tuath. Tha na stuthan a’ dèanamh sgrùdadh air na tha ìomhaigh bodhaig dheimhinneach a’ ciallachadh, a’ mìneachadh na tha a’ toirt buaidh air agus a’ brosnachadh ìomhaigh bodhaig dheimhinneach agus sunnd. Tha streath de 3 seiseanan ann le leabhraan chloinne, stiùireadh do luchd-cleachdaidh agus fiosrachadh do phàrantan/luchd-cùraim. <https://irowellbeing.com/news/My-Body-My-Way>

Tha goireasan teagaisg eile rim faighinn co-cheangailte ris na stuthan RSHP seo:

- Na faireachdainnean agam

- Nuair a tha mi brònach no fo iomagain

Nòtaichean Tidseir

